

今月の保健目標
『自己の健康状態を知る』

金沢中央高等学校保健室
令和5年4月

新学期が始まりました。新しい環境、新しい人間関係は、自分が思っている以上に疲れを呼ぶかもしれません。十分な睡眠、栄養バランスを考えた食生活など、基本的な生活習慣で元気に乗り切りましょう。

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>		<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>

その他

- *授業のない時間は食堂等で過ごします。
- *休養は原則1時間です。症状が軽減しない時は早退をすすめることがあります。
- *保健室内での飲食・スマホ利用(授業中)はできません。
- *相談があるときは、できるだけ昼休みや放課後に来室してください。



感染対策(お願い)

- 登校前に自宅^{けんおん}で検温^{けんおん}し、スマホ等で体温^{たいへん}を報告^{ほうこく}します。方法は担任の先生からお知らせします。
- 37.5度以上の発熱、のどの痛み、咳など普段^{ふだん}と違う症状がある場合は、学校に連絡し、自宅^{せいよう}で静養^{せいよう}します。
- 校内ではマスクは不要ですが、手洗いや密を避ける、換気等は続けます。
- 栄養^{えいよう}バランスを考えた食事^{てきど}、適度な運動^{めんえきりよく}、十分な休養^{いしき}で免疫力アップを意識した生活を。

健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



健康診断スケジュールや注意事項は、保健だよりや教室掲示等で今後もお知らせします。

健康診断スケジュール

身体計測:4/13(木)
歯科検診:4/24(月)1・4年、午前部2年
5/8(月)3年、午後部2年
内科検診:5/9(火)2年 5/10(水)1年、
5/11(木)3年 5/12(金)4年
結核検診:5/2(火)1年生
心臓検診:5/2(火)1年生
検尿 :4/25(火)26(水)全学年
5/16(火)2次検査対象者・未提出者
6/7(水)2次検査対象者

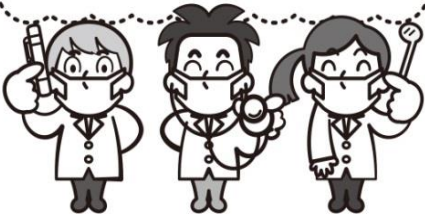


身体計測の日(4/13)はメガネ・コンタクトレンズを持ってこよう

身体計測の日は視力を測ります。普段、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、装着(または持参)して登校してください。



お世話になる学校医の先生です



学校医

松田 先生

学校歯科医

東 先生

学校薬剤師

渡辺 先生

学校でケガをしたときは

例えば

- 登校中、転んで足首を捻挫した。
- 休み時間に、階段を踏み外した。
- 部活中、突き指した

災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の用紙があるので、保健室まで申し出てください。